

INDIEN

Ayurveda-Kur mit individueller Betreuung im Sitaram Beach Retreat



D E T A I L P R O G R A M M

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf.....	3
Individuelle Betreuung durch Sabine Strasser.....	3
Kompetenz in Ayurveda	3
Kur/Hausprogramm	4
Unterkunft.....	4
Ayurvedisch genießen.....	4
Umgebung.....	5
Soziale und Ökologische Verantwortung.....	5
Enthaltene Leistungen	5
nicht eingeschlossene Leistungen	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Reisedauer	5
Reiseleitung Sabine Strasser	5
PRAKTISCHE HINWEISE.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit	6
Gesundheit und Impfungen	7
Mitnahmeempfehlungen	7
Währung / Post / Telekommunikation	8
Zollbestimmungen.....	8
Wissenswertes.....	9
Versicherung	9
Nebenkosten / Trinkgelder	9
Umwelt.....	10
Nachhaltigkeit	10
LAND UND LEUTE	11
Zeitverschiebung und Klima	11
Sprache und Verständigung	11
Religion und Kultur.....	11
Essen und Trinken	11
Einkaufen und Souvenirs.....	12
Besondere Verhaltensweisen.....	12
ANHANG.....	13
Reiseliteratur.....	13
Ihre Reisenotizen.....	15
Kontaktdaten und Anmeldung	16

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Individuelle NEUE WEGE Betreuung
- Spirituelle Begleitung während Ihrer Ayurveda-Kur
- Mit traditionellem Ayurveda neue Energie finden



INDIVIDUELLE BETREUUNG DURCH SABINE STRASSER

Sabine Strasser kennt beide Seiten: nach dem Studium der Betriebswirtschaft und Tätigkeit in der Wirtschaft absolvierte sie eine Ausbildung zum Coach in praktischer Pädagogik und Philosophie. Seit 20 Jahren ist sie nun mit eigener Praxis als spiritueller Coach tätig.

Die tiefen Einsichten und Lehren ihres wichtigsten spirituellen Lehrers TichNhatHan möchte Sabine Strasser an die Gäste des Sitaram weitergeben.

Lassen wir Sabine Strasser selbst zu Wort kommen:

„Im Zentrum meiner Aufgabe ist die spirituelle Begleitung der Reiseteilnehmer in täglichen Gesprächen und individuellen Reflexions-Übungen. Die körperliche Reinigung während einer Panchakarma setzt enorme geistig-seelische Kräfte frei, so dass Veränderungen leicht gelingen können. Dabei werden Träume entschlüsselt, Visionen gefunden und alltagstaugliche praktische Hilfen erarbeitet mit dem großartigen Ziel, all das, was noch nicht in Liebe ist, zu Liebe zu wandeln.

Da meine ständige „Reisebegleiterin“ die Gitarre ist, gibt es auch abendliche Chant-Runden.

Auf Wunsch ist auch Gruppen-Arbeit möglich, zum Beispiel „Friedliche Kommunikation“ nach meinem

großen Lehrmeister TichNhatHan oder „Replacements“ nach Virginia Satir.

Ich assistiere die Einzel-Konsultationen und stehe mit meiner langjährigen Erfahrung in Ayurveda beratend zur Seite. Selbstverständlich fungiere ich als Übersetzerin bei allen Belangen im Retreat.

Im Laufe meiner Indienreisen haben sich viele Freundschaften ergeben, die mir die Teilnahme an interessanten nichttouristischen Events ermöglichen. Soweit es in den Terminplan passt organisiere ich dementsprechend Ausflüge. Auch Einkaufstouren auf heimischen Märkten, Designer-Beratung für Kleidung und auch Anfertigung sind neben vielen anderen besonderen Events möglich.“

Sabine Strasser verbringt mehrere Wochen im Jahr im Sitaram.

Ihre nächsten Termine:

15.01.2019 bis 20.03.2019

10.10.2019 bis 20.11.2019

KOMPETENZ IN AYURVEDA



Ein echtes Ayurvedahospital direkt am Arabischen Ozean - das gab es bisher noch nicht in Kerala. Dabei ist das Sitaram Beach Retreat keine Klinik, sondern ein wunderbares Resort an der noch unentdeckten Malabar-Küste im Norden Keralas. Es war Dr. Vignesh Devraj, jüngster Spross der angesehenen Ayurveda-Familie Devaraja, der die Erfahrung und das Wissen um die heilende Wirkung des Ayurveda den Menschen aus der westlichen Welt zugänglich machen wollte - und zwar auf eine ganz ernsthafte und authentische Weise. Hinter dem Sitaram Resort steht die Sitaram Ayurveda Pharmacy and Hospital, ein Unternehmen, das unter der Schirmherrschaft

des Maharadja Rama Varma XV bereits im Jahre 1921 gegründet wurde.



KUR/HAUSPROGRAMM

Dr. Vignesh arbeitet eng zusammen mit seinem Vater, Dr. D. Ramanathan, einem mit mehreren Auszeichnungen geehrten Ayurveda-Vaidya. Beide sind der Garant für absolut authentische Kuren. Die Besonderheit im Sitaram Beach Retreat: es werden tatsächlich alle fünf Reinigungswege einer echten Panchakarma-Kur angeboten - je nach individueller Konstitution und nach einer ausführlichen Eingangsdiagnose. Daher ist das Sitaram ganz besonders geeignet bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose, neurologischen bzw. geriatrischen Erscheinungen, Spondylitis, Problematiken der Wirbelsäule, Migräne, Sinusitis, Psoriasis, Hauterkrankungen, Burn-Out und Depressionen. Die Ärzte im Sitaram werden unterstützt von einem Team sehr gut ausgebildeter Therapeuten, die die täglichen Behandlungen exakt und mit viel Empathie ausführen.



UNTERKUNFT

Die neu renovierten Luxury Twin Cottages sind mit rund 40 Quadratmetern großzügig bemessen und

mit allem modernen Komfort ausgestattet. Dank der vielen liebenswerten Details werden Sie sich sofort wie zu Hause fühlen. Die Ausstattung mit allem notwendigen Komfort wie Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage und Deckenventilator, Safe und WLAN lässt keine Wünsche offen. Dank der großen Panoramafenster und Ihrer eigenen Terrasse sind Sie dem Meer ganz nah.

Auch in den 5 neuen Eco Wooden Cottages werden Sie sich wohl fühlen.



AYURVEDISCH GENIEßEN

Im Sitaram speisen Sie wohl im ersten "Slow Food Restaurant" Keralas, dem Satvika. Der Name ist Programm, denn in der Lehre des Ayurveda steht Sattva für den idealen ausgeglichenen Geisteszustand, zu dem eine gesunde Ernährung ganz wesentlich beiträgt. Daher werden Sie im Satvika nur unbehandelte, biologische und sanft zubereitete Nahrungsmittel finden, direkt aus den Gärten der Bauern der Umgebung und immer frisch und individuell für Sie zubereitet.

UMGEBUNG



Die tägliche Yogapraxis ist ein ganz wesentlicher Bestandteil Ihrer Ayurvedakur. Neben klassischen Übungen aus dem Hatha Yoga treffen sich Team und Gäste des Sitaram einmal täglich zum Lach-Yoga - positive Gedanken, Optimismus und Fröhlichkeit stellen sich wie von selbst ein. Aber auch sonst bietet Ihnen Ihre Zeit im Sitaram viel Abwechslung: Spaziergänge am langen Fischerstrand oder Ausflüge in die nahe Umgebung, z.B. nach Thrissur, dem kulturellen Zentrum Keralas.



SOZIALE UND ÖKOLOGISCHE VERANTWORTUNG

Das Sitaram verfolgt eine konsequente "Giving-Back"-Einstellung. Das heißt ganz konkret keine Plastikflaschen, Kompostierung aller organischen Abfälle, Einkauf von lokalen Produzenten wo immer möglich, Krankenversicherung und Trainingskurse für alle Mitarbeiter und vor allem für die weiblichen Teammitglieder des Sitaram, Übernahme von Verantwortung für eine saubere und gesunde Umgebung.

ENTHALTENE LEISTUNGEN

14 Übernachtungen im Doppelzimmer in der Kategorie Luxury Cottage • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 14 Tage ayurvedische Kur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • täglich Yoga und Meditation • Individuelle Betreuung durch NEUE WEGE-Coach Sabine Strasser

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Indienvisum (Online Visum USD 80) • Ausgaben persönlicher Art • Reiseversicherungen

WAHLEISTUNGEN

- Einzelbelegung im Luxury Cottage € 895
- Rail & Fly 2. Klasse € 50

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
8INH4503	15.10.	31.10.2018	3.975
8INH4504	01.11.	30.11.2018	4.195

REISEDAUER

16 Tage

REISELEITUNG SABINE STRASSER



Sabine Strasser kennt beide Seiten: nach dem Studium der Betriebswirtschaft und Tätigkeit in der Wirtschaft absolvierte sie eine Ausbildung zum Coach in praktischer Pädagogik und Philosophie. Seit 20 Jahren ist sie nun mit eigener Praxis als spiritueller Coach tätig. Ihr Lebensmotto: Das Streben nach Gemeinwohl ist die Basis für den Weltfrieden.

PRAKTISCHE HINWEISE

ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Cochin. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: **Neue Wege zahlt für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags.** So funktioniert atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an!



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Einreisebestimmungen

Am 27.11.2014 hat die indische Regierung das „Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen be-

stimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür müssen Urlauber vorab einen sogenannten ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter:

www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html ausfüllen. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen derzeit 97 EUR, die oben genannten Visumservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren. Auch hier benötigen Sie einen nach Einreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2 – 3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.



Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt. Weitere aktuelle Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten:

www.indianembassy.de (Deutschland)
in.vfsglobal.ch (Schweiz)
www.blsindiavisa-austria.com (Österreich)

Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus, evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen unter:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/IndienSicherheit.html

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Indien käuflich), oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel

in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie vorwiegend vegetarisch essen. Sollten Sie dennoch einmal Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Kein Land der Welt bietet außerdem eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie im Flachland leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe.

Für die Dämmerung sollten Sie immer helle langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. In den meisten Ayurvedaresorts sind Regenschirme in ausreichender Anzahl vorhanden.

In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen.

Für die Ölbehandlungen während der Ayurvedakur empfiehlt es sich, alte Unterwäsche einzupacken.

Bitte bedenken Sie, dass in der Monsunzeit eine hohe Luftfeuchtigkeit herrscht und Schränke etc. gut gelüftet werden sollten, um Schimmelbefall an der Kleidung vorzubeugen.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Währung

Die Landeswährung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da der Wert der Rupie in der Vergangenheit starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Weiterhin wird die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (American Express, Visa oder MasterCard) empfohlen. Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Bankautomaten Landeswährung ziehen. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Sie möchten Ihren Lieben zu Hause eine Postkarte schreiben? Postämter sind montags bis freitags von 10.00 - 17.00 Uhr und samstags 10.00 - 13.00 Uhr geöffnet. Hauptpostämter in den großen Städten

auch rund um die Uhr. Briefe und Postkarten dauern in der Regel 5-8 Tage (oder länger). Päckchen per Sea-Mail zwischen 2 und 6 Monaten. Die Post arbeitet in der Regel zuverlässig. Pakete per Luftpost dauern 5-8 Tage, sind aber sehr teuer. Postkarten werden nicht in allen Ayurvedaresorts vorrätig gehalten. Sie können aber Ihre Post zumeist an der Rezeption Ihres Hotels abgeben und erhalten hier auch Briefmarken.

Telefonieren

Die Ländervorwahl von Indien ist +91. Telefonieren kann man in vielen Postämtern, in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen.

In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Vorwahl von Indien nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

Eine indische SIM-Karte sollten Sie nur von seriösen Anbietern, am besten direkt vom Mobilfunkanbieter (z.B. Vodafone) erwerben. Hierzu benötigen Sie die Kopie des Reisepasses, die Kopie des Visums, ein Passfoto, Adresse und Telefonnummer des Hotels in Indien und die Heimatadresse.

Internet

Inzwischen gibt es in jeder größeren Stadt und in den Touristenzentren Internet-Cafés. Auch in den meisten Resorts wird kostenfreies WLAN angeboten.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Zollvorschriften

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien. Bei einem Verstoß gegen

Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise.

Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld- und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der indischen Botschaft. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

WISSENSWERTES

Strom

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

Fotoausrüstung, ausreichend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras: Speicherkarten und genügend Ersatzakkus.

Verstauen Sie Filme während der Tour an einem kühlen und trockenen Ort.

Warten Sie mit dem Entwickeln der Filme, bis Sie wieder zu Hause sind.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Foto-

grafieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten ist unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebuchung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung erfolgen.

NEBENKOSTEN / TRINKGELDER

Trinkgelder

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfehlenswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesentlich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Generell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Basis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



NACHHALTIGKEIT

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:

www.neuewege.com/csr



LAND UND LEUTE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

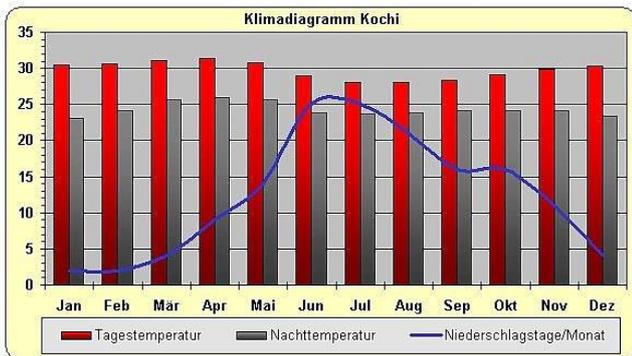
Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten herrschen in Südindien in der Regel sommerliche Temperaturen, die ab April weiter ansteigen bis dann im Juli / August der Monsun einsetzt. Der Regen zieht vorwiegend von Südwesten her auf, allerdings wird die südöstliche Küste von einem kurzen Nordost-Monsun gestreift, der Regen von Mitte Oktober bis Ende November mit sich bringt.

Während des Monsuns regnet es durchaus nicht ständig und auch nicht den ganzen Tag über. Es regnet zwar fast täglich, aber meist nur für eine kurze Zeit. Kurz danach steht aber wieder strahlend die Sonne am Himmel und alles ist frisch und angenehm.

Klimainformationen unter:

www.iten-online.ch/klima/asien/indien/indien.htm



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings besonders in weniger erschlossenen Gebieten teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort problematisch werden. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis kommt es in der Regel nicht vor, da die Englischkenntnisse meist zumindest für grundlegenden sachbezogenen Austausch reichen.

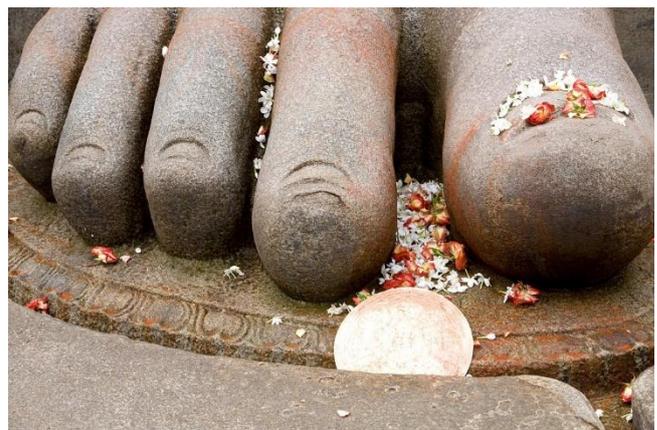
Pluspunkte sammelt man, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Malayalam) aneignet.



RELIGION UND KULTUR

Der Hinduismus bestimmt das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Obwohl der Buddhismus in Indien seinen Ursprung hat, ist er in Indien fast nicht mehr vertreten. In Kerala gibt es jeweils ein Drittel Christen, ein Drittel Hindus und ein Drittel Moslems. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Die Küche Südindiens hat ihre Ursprünge in der Geschichte, Geografie und Kultur des Landes. Sie kann in zwei Arten eingeteilt werden - vegetarische und nicht-vegetarische Gerichte. Alle nicht-vegetarischen Gerichte sind stark gewürzt, die Auswahl an vegetarischen Gerichten hingegen ist milder gewürzt und

gerade für nicht-heimische Geschmäcker verträglicher.

"Sadya" ist das traditionelle, vegetarische Menü Keralas. Es wird normalerweise als Mittagessen serviert. Dazu gehören gekochter, rosa Reis, Beilagen, Herzhaftes, Eingelegtes und Nachtisch – ausgebreitet auf einem Bananenblatt. Laut Tradition muss das spitze Ende des Blattes vor dem sitzenden Gast nach links zeigen. Der Reis wird auf der unteren Hälfte des Blattes serviert.



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien; indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Indiens Teppichindustrie ist ebenfalls eine der größten der Welt. Viele Beispiele dieses alten und wunderschönen Handwerks sind in Museen ausgestellt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. Schmuck ist traditionsreich, schwer und überaus vielfältig. Indische Silberware ist weltberühmt. Man kann Schmucksteine direkt am Kaufort verarbeiten lassen. Weitere Besonderheiten: Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze, Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier.

Es wird sowohl auf Bazaren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es generell üblich zu handeln. Für die, die aufs Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

Öffnungszeiten der Geschäfte: Mo - Sa 09.30 - 20.00 Uhr in den großen Geschäften.



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. Dies gilt auch für viele Ayurveda-Zentren. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung, sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. In den meisten Gegenden isst man mit der Hand. Hierbei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt, da die linke Hand als unrein gilt. Besteck ist jedoch überall erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht.



ANHANG

REISELITERATUR

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer

Sarina Singh, Trent Holden und Abigail Hole:

Südindien & Kerala.
Lonely Planet (2016).
ISBN: 9783829723985

Nelles, Günter:

Indien - Der Süden.
Nelles Verlag (2016).
ISBN: 9783865747082

Herbert, Wolfgang:

Mein Indien: Reisenotizen, Meditationen, philosophische Exkursionen.
Europäischer Hochschulverlag (2014).
ISBN-10: 3867419086

Krack, Rainer:

KulturSchock Indien.
Reise Know How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831716021

Barkemeier, Martin:

Indien – der Süden: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2015).
ISBN: 978-3-8317-2450-5

Ayurveda

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda kompakt.
Südwest Verlag (2014).
ISBN: 978-3-517-08955-3

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda - Heilkunde und Küche.
Schirner Verlag (2007).
ISBN-10: 3897675218

Ruff, Carola:

Ayurveda im Alltag.

Buchverlag für die Frau (2011).
ISBN-10: 3897982862

Volker Mehl, Christina Rafferty:

So schmeckt Glück: Meine ayurvedische Heimatküche.
Kailash Verlag (2013).
ISBN-10: 3424630624

Lad, Vasant:

Das große Ayurveda-Heilbuch.
Windpferd Verlag (2011).
ISBN-10: 3864100143

Joachim Skibbe, Petra Müller-Jani:

Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten & Gebäck.
Pala-Verlag (2013).
ISBN-10: 3895663247

Prof. Dr. med. Gustav Dobos:

Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren.
Zabert Sandmann GmbH (2008).
ISBN-10: 3898832074

Hans Heinrich Rhyner, Birgit Frohn:

Heilpflanzen im Ayurveda.
AT Verlag (2006).
ISBN-10: 3038002798

Bauhofer, Ulrich:

Souverän und gelassen durch Ayurveda.
Südwest Verlag (2005).
ISBN-10: 3517067156

Schrott, Ernst, Wolfgang Schachinger (Hrsg.):

Ayurveda. Grundlagen und Anwendungen.
Trias Verlag (3. Auflage, 2016).
ISBN: 978-3-432-10258-0

Rosenberg, Kerstin:

Das große Ayurveda Buch.
Gräfe & Unzer Verlag (2004).
ISBN-10: 3774262861

Mehl, Volker:

Koch dich glücklich mit Ayurveda.
Kailash Verlag (2011).
ISBN-10: 3424630381

Belletristik

Schiller, Bernd:

Roter Pfeffer in Ghandis grünem Garten. Südindische Wunderwelten.
Picus Verlag (2006).
ISBN-10: 3-85452-913-9

Tagore, Rabindranath:

Gora
Bibliographisches Institut, Berlin (2004)
ISBN-10: 3491961300

Thielmann, Rainer:

Indien von innen: Rätselhaft magisch- wundersam fremd.
Reiselyrik Verlag (2011).
ISBN-10: 3981258304

Kamp, Christina:

Drei Blinde beschreiben den Elefanten. Kerala erzählt.
Horlemann Verlag (2006).
ISBN-10: 3895022233

Wirth, Maria:

Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien.
Herbig Verlag (2006).
ISBN-10: 3776624809

Nair, Anita:

Das Salz der drei Meere.
Deutscher Taschenbuch Verlag (2006).
ISBN-10: 3423135077

Roy, Arundhati:

Der Gott der kleinen Dinge.
btb Verlag (2010).
ISBN: 978-3-442-74105-2



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Dr. Petra Holz

Teamleitung Ayurveda Asien
p.holz@neuewege.com
02226-1588-301



Pia Okoro

Ayurveda Asien
p.okoro@neuewege.com
02226-1588-305

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49-(0)2226-1588-00, Fax: +49-(0)2226-1588-070
E-mail: info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!